Maßnahmen bei Narben (s. auch Wundheilung, Gewebe, Kollagen....):

Tee:
Die im Tee enthaltenen Tannine sind offenbar bei der äußeren Behandlung offener Wunden von Nutzen. Einer russischen Studie zufolge beschleunigt ein aus Teenlättern gewonnenes Öl die Wundheilung. Dr. John Boik, Akkupunkturtherapeut und Autor des Buches ***Cancer and Natural Medicine*** erklärt, dass ***Flavonoide die Kollagenfasern stabilisieren.*** Im Tee finden sich zahlreiche Flavonoide und Catechine, welche die Kollagenbildung anregen. Duke würde versuchen, die Wundheilung durch das Auflegen von Beuteln mit schwarzem oder grünen Tee zu unterstützen.[1]

Zitrusfrüchte:
Studien ergaben, dass mit der Nahrung aufgenommenes oder äußerlich angewandtes Vitamin C die Wundheilung anregt. Das Vitamin wird zur Bildung von Kollagen benötigt – des Gewebes, das die Hautzellen zusammenhält. Es unterstützt das Immunsystem und hat eine antioxidative Wirkung. Beides zusammen lässt Wunden heilen. Wenn Sie umgekehrt nicht ausreichend Vitamin C aufnehmen, werden die Kollagenfasern schwächer. Schnitte und Schürfwunden heilen langsamer. Ganz gleich, was für eine Verletzung Sie haben – oder ob sie völlig unversehrt sind: Bemühen Sie sich, mindestens 500 Milligramm Vitamin C täglich in Form von Obst und Gemüse aufzunehmen. Wenn Sie schon älter sind oder rauchen, sollten sie lieber gleich 1000 Milligramm anstreben. Füllen Sie Ihren Speicher nicht ausschließlich mit Vitamin-C-haltigen Zitrusfrüchten, sondern erhöhen Sie ihre Zufuhr auch durch den Mehrverzehr von Erdbeeren, Brokkoli, Cantaloupe-Melonen, Tomaten, Paprikaschoten und Kartoffeln.
Jim La Valle ist studierter Apotheker, Naturheilkundler und Gründer des LaValle Metabolic Institute in Cincinnati. Er empfiehlt, in einer Sprühflasche einige Esslöffel Vitamin-C-Pulver mit ½ Tasse Aloe-Vera-Gel zu mischen (beides ist in den meisten Reformhäusern erhältlich). Gut schütteln, damit ich das Vitamin C löst, und mehrmals täglich auf die Wunde sprühen. Diese Methode funktioniert sehr gut.
Ein Vitamin-C-haltiges Nahrungsmittel, das bei äußerer Anwendung die Infektion von Schnitt- und Schürfwunden verhindern kann, ist die Orange. In der chinesischen Medizin legt man Orangen auf Wunden, um Gifte und Schwermetalle herauszuziehen. Die Naturärztin Dr. Carolyn Dean und TCM-Guru Jeffrey Yuen rühmen die Kraft der Orange, den Körper von Giften zu befreien. Duke selbst bevorzugt Camu-Camu, sofern die Früchte gerade Saison haben. Er hält sie für die beste Vitamin-C-Quelle der Welt und schätzt die antiseptische Wirkung.[2]

Ringelblumenpräparate:
Patienten mit frischen Narben und schlecht heilenden Schnittwunden stellen oft fest, dass Ringelblumenpräparate die Heilung von Wunden fördern, an denen moderne Ärzte verzweifeln. Ein Umschlag mit Ringelblumentee kann sich bei der Behandlung von Wunden als wirksam erweisen. Der verstorbene Heilkräuterexperte Dr. Varro Tyler stellte fest, dass die deutsche Komission E (ein wissenschaftliches Gremium des ehemaligen Bundegesundheitsamtes und des heutigen Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte) die äußere, lokale Anwendung von Ringelblumen bei Verletzungen befürwortet. Duke empfiehlt, 1 bis 1,5 Gramm getrocknete Ringelblumenblätter mit 1 Tasse kochendem Wasser zu überbrühen und das Ganze 10 Minuten ziehen zu lassen. Tränken Sie ein Tuch mit der Flüssigkeit und legen Sie es auf die Wunde. In Cremes und Gels entfalten Ringelblumen möglicherweise sogar eine noch größere Wirkung. Auf seinen Reisen im Amazonasregenwald verwendet Duke eine Ringelblumensalbe mit großem Erfolg.[3]

Tofu:
Die Haut macht nur rund 10 Prozent des gesamten Körpereiweises aus, doch wenn der Körper versucht, eine Schnitt- und Schürfwunde zu heilen, kann sich der Eiweißbedarf verdoppeln. Wie viel zusätzliches Eiweiß sie benötigen, hängt von der Schwere der Verletzung ab. Planen Sie mindestens ein paar zusätzliche Portionen gut pflanzliches Eiweiß wie Tofu ein (110 Gramm enthalten über 9 Gramm Protein).

---

[1] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 2010, 3. Auflage, S. 478.
[2] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 2010, 3. Auflage, S. 478f.
[3] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 2010, 3. Auflage, S. 479f.

Oder probieren Sie folgenden Vorschlag von Jim LaValle: Trinken Sie einen Eiweißdrink aus braunem Reis- oder Molkeprotein. Im Rahmen der Wundheilung schätzt Jim LaValle vor allem das Molkeprotein, da es die Immunoglobuline (Antikörper) für den Kampf gegen Bakterien stärkt.[4] Honig:
Sie brauchen ein Pflaster? Nehmen Sie Honig – wenn er trocknet, ist das wie ein natürlicher Verband. Er wirkt antibakteriell und beschleunigt Studien zufolge die Wundheilung. Die Überprüfung von beinahe zwei Duzend neuseeländischen Studien ergab, dass Honig Schnitte oder Schürfwunden reinigt und Infektionen verhindert. Im Rahmen einer Studie wurden Frauen mit infizierten Operationswunden nach einem Kaiserschnitt oder einer Gebärmutterentfernung stündlich entweder mit Honig oder einem Antiseptikum zur äußeren Anwendung behandelt. Bei der Honiggruppe verschwand die Operation nach ungefähr sechs Tagen – acht Tage früher als bei den Frauen, bei denen das Antiseptikum aufgetragen wurde. Als wäre dies noch nicht überzeugend genug, reduziert Honig Schwellungen und *hilft, die Narbenbildung zu minimieren*. Duke hat noch nie eine Wunde mit Honig behandelt, konnte aber beobachten, dass die Indianer in Panama und Peru dies mit großem Erfolg tun. Für bestmögliche Ergebnisse würde Duke sich an die Methode der neuseeländischen Wissenschaftler halten: ***Träufeln Sie etwas Honig auf ein Stück sterilen Verbandsmull, legen Sie es auf die Wunde und wechseln Sie einmal täglich den Verband***.[5]

Zwiebeln:•
Wirkstoffe der Zwiebel sorgen für unauffällige Narben nach Verletzungen oder Operationen. Ab der neunten Woche nach der Wundversorgung muss regelmäßige Narbenpflege mit einem Gel aus Zwiebelextrakt gemacht werden. Das Gel wird zweimal täglich für zehn bis 20 Minuten in die Narbenregion einmassiert.[6]

[4] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 2010, 3. Auflage, S. 478.
[5] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 2010, 3. Auflage, S. 476f.
[6] http://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/zwiebeln